**八月：阿根廷**

冥想：[達致神的體驗](https://www.satnamrasayan.ee/images/materjalid/KYB117-860822-AchieveAnExperienceOfGod.pdf)。

**簡介**

Sat Naam，當我們走向團結，建立並解構我們看待自己的方式時，阿根廷的昆達里尼瑜伽教師協會正在邁出頭幾步。

我們認為這個冥想是一種祈禱。

把它從超越我們邊界的地方提升它就是團結。

只有同在一起，才能顯化出多樣性中的神聖性。

感謝各位有機會在愛中接納我們。

在服務中。

Sat Naam Wahe Guru🙏🏼

**說明**

**姿勢和手印**

採取簡易坐姿。彎曲肘部，使上臂靠近胸腔，雙手與肩同高，手掌朝前。

拇指和太陽指（無名指）相觸，使雙手呈太陽手印(Surya Mudra)。保持其他三根手指伸直。

**Mantra**

默默冥想Singh Kaur的 Rahke Rakhan Har。雙手呈太陽手印，你正在冥想 Surya Shabd。

**眼睛和專注點**

閉上雙眼，經歷你的合一。讓surya或太陽能量循環。

**時間**

從 11 分鐘開始，最多增加到 31 分鐘。